

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Биазинская основная школа имени Героя Советского Союза
Бугаева Александра Лаврентьевича

Принято

Решением МО учителей – предметников,
протокол №1
от 13.08.2026г.

Согласовано

и.о.зам.дир.по УВР,

 Н.Д.Гришмановская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:

Балкина С.И.,

учитель

2026

Пояснительная записка

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить её поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для его укрепления, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно педагоги призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа "За здоровый образ жизни" разработана с учетом комплексного развития личности учащихся на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Письма Министерства образования и науки России 11 декабря 2006 Г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (от 18.11.2015 г. № 09 – 3242);
- Образовательной программы учреждения;
- Учебного плана учреждения;
- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе;

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (общего) образования, где подчеркивается необходимость формирования у обучающихся и воспитанников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Рабочая программа «За здоровый образ жизни» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Важно помнить, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Другими словами осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поведения.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни»

Направленность программы: программа «За здоровый образ жизни» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность данной образовательной программы заключается в том, что здоровый образ жизни обучающегося – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной учебы, семейной жизни и работы.

На сегодняшний день жизнь ставит новую задачу – формировать у детей и подростков убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни. Проблемы физического здоровья важны и актуальны, иными словами, здоровью надо учить, поэтому этой проблеме надо уделять большое внимание.

Данная программа обеспечивает формирование культуры здорового образа жизни через непосредственно воспитательную деятельность, которая в свою очередь обеспечивает включение детей в разные виды деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, то есть формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью.

Задачи:

Образовательные:

Формирование первоначальных основ знаний здорового образа жизни;

Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений;

Способствовать формированию и проявлению у ребенка и педагога психологического механизма – рефлексии многосторонней деятельности, направленной на самопознание, самообразование и самоанализ своих поступков;

Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

Формирование экологического мировоззрения.

Развивающие:

Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды;

Развитие познавательных психических процессов (восприятие, воображение, мышление, память и речь).

Развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела

Развитие познавательной сферы воспитанников – расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.

Воспитательные:

Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;

Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;

Стимулирование открытости при разговоре о вредных привычках.

Место курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни»

В 5-9 классах на изучение курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» отводится 0,5 часа в неделю. Суммарно изучение курса внеурочной деятельности рассчитано на 17 часов.

Содержание программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу. «Здоровье»

Тема 1. Здоровье человека.

Теория: Что такое здоровье? От чего оно зависит? Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физиологии в развитии наук. Связь физиологии с другими науками. Демографическое состояние здоровья населения России. Факторы определяющие здоровье населения.

Раздел 2. Здоровье – богатство на все времена.

Тема 2.1. Что такое ЗОЖ?

Теория: ЗОЖ – здоровый образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. История становления здорового образа жизни и что является формированием здорового образа жизни.

Тема 2.2. Зачем соблюдать режим дня?

Теория: Режим дня важен как для взрослых, так и для детей. Особенно полезен режим дня детям школьного возраста. Какие условия нужны для эффективного режима дня и в чем польза режима дня.

Тема 2.3. Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки.

Теория: Роль прививок в профилактике инфекционных заболеваний. Самый действенный метод профилактики инфекционных заболеваний – прививка. Инфекционные заболевания и польза прививок.

Раздел 3. Личная гигиена.

Тема 3.1. Средства личной гигиены.

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Уход за кожей: полостью рта, волосами, ногтями, ногами, а также поддержание в чистоте предметов ухода за собой.

Тема 3.2. Гигиена одежды и обуви.

Теория: Основные гигиенические требования к одежде и обуви. Регулярность питания. Полноценный сон. Гигиена нательного белья и одежды. Гигиенические свойства тканей, их оценка и значение.

Тема 3.3. Гигиена зубов и полости рта.

Теория: Обучение детей гигиене полости рта. Роль гигиены зубов и полости рта. Что будет, если не соблюдать гигиену? Дополнительные предметы для гигиены полости рта.

Раздел 4. Питание и здоровье.

Тема 4.1. Как правильно есть.

Теория: Мытье рук после прогулки и перед едой. Завтрак обязательный прием пищи. Правила питания. Традиционные блюда русской кухни. Работа с пословицами и поговорками. Питание должно быть регулярным.

Тема 4.2. Для чего нужны витамины.

Теория: Витамины – их роль и значение для здоровья организма. Основные функции витаминов в организме. Причины и следствия дефицита витаминов. Какие витамины нужно принимать.

Раздел 5. Азбука безопасности.

Тема 5.1. Осторожно гололед, помощь при травмах.

Теория: Основные виды травм при падении на гололеде. Первая помощь при травмах. Важные моменты для обращения к врачу. Правила безопасности при гололеде.

Тема 5.2. Зарядка для глаз.

Теория: Гимнастика глаз для детей: правила и упражнения. Упражнения для снятия напряжения и утомления с глаз.

Тема 5.5. Детский зимний травматизм, первая помощь

Теория: Основные виды зимних травм: ушиб, растяжение связок, вывихи, перелом, обморожение, переохлаждение. Профилактика зимних травм.

Основы первой медицинской помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь это: травмы различных областей тела, ожоги, отравления, укусы насекомых, солнечный удар, судороги, кровотечение из носа.

Раздел 6. Вредные привычки – враг человеческого организма.

Тема 6.1. Курение и статистика.

Теория: Последствия курения для подростков. От курения страдают все системы организма. Вред никотина для растущего организма. Профилактика курения среди подростков.

Тема 6.2. Социальный вред алкоголизма.

Теория: Вредные последствия употребления алкоголя в подростковом возрасте: проблемы со здоровьем, негативное влияние на мозг, развитие алкогольной зависимости, поведенческие проблемы, проблемы социального характера, ухудшение учебной успеваемости. Профилактика алкоголизма-меры среди подростков.

Тема 6.3. Наркомания – знак беды.

Теория: Как защитить себя от наркотиков. Влияние наркотиков на организм человека. Свойства наркомании. Классификация наркотиков. Опасность и вред наркотиков. Уголовная ответственность. Формирование жизненных навыков.

Тема 6.4. Вредные привычки и их последствия.

Теория: Вредные привычки негативно сказываются на благополучии человека и вызывают серьезные проблемы со здоровьем. Наиболее распространенные вредные привычки и их воздействие на человека.

Практика: Выпуск плаката.

Тема 6.5. Как отказаться от опасного предложения. Практика: игровой тренинг по формированию навыков уверенного поведения: сказать – нет.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- коммуникативные навыки;
- умение сравнивать, анализировать, делать выводы, проводить самостоятельные наблюдения;
- познавательную активность школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- основы социальной и жизненной адаптации обучающихся.

Личностные результаты:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Предметные результаты:

- сформировать основы здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.
- Смогут обеспечить уход за телом и жилищем.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу «Здоровье»	1		1	
1.1	«Здоровье человека»	1	1	1	Входной контроль, беседа
2	Здоровье – богатство на все времена	3	2	1	
2.1.	«Что такое ЗОЖ?».	1	1	1	Наблюдение, опрос, беседа
2.2.	«Зачем соблюдать режим дня?»	1	1		Беседа, опрос

2.3.	«Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки»	1	1		Наблюдение, опрос, беседа
3.	Личная гигиена	3	3	2	
3.1.	«Средства личной гигиены»	1	1	1	Наблюдение, опрос, беседа
3.2.	«Гигиена одежды и обуви»	1	1	-	Наблюдение, опрос, беседа
3.3.	«Гигиена зубов и полости рта»	1	1	1	Наблюдение, опрос, беседа, выставка рисунков
4.	Питание и здоровье	2	2	1	
4.1.	«Как правильно есть»	1	1		Наблюдение, опрос, беседа
4.2.	«Для чего нужны витамины»	1	1		Наблюдение, опрос, беседа
5.	Азбука безопасности	3	2	0	
5.1.	«Осторожно гололед, помощь при травмах»	1	1		Наблюдение, беседа, опрос
5.2.	«Зарядка для глаз»	1			Упражнения для глаз
5.3.	«Детский зимний травматизм, первая помощь»	1	1		Наблюдение, опрос, беседа

6.	Вредные привычки – враг человеческого организма	5	3	2	
6.1.	«Курение и статистика»	1	1		Наблюдение, опрос, беседа
6.2.	«Социальный вред алкоголизма»	1	1		Наблюдение, опрос, беседа
6.3.	«Наркомания – знак беды». Как защитить себя от наркотиков»	1	1		Конкурсная программа
6.4.	«Вредные привычки и их последствия»	1		1	Выпуск плаката
6.5.	«Как отказаться от опасного предложения»	1		1	Игровая программа
7.	Итого:	17			2

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата
		Всего	Кон. раб.	Практ.раб	
1.	Здоровье человека	1			
2.	Что такое ЗОЖ?	1			
3.	Зачем соблюдать режим дня?	1		1	
4.	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	1			
5.	Средства личной гигиены	1		1	
6.	Гигиена одежды и обуви	1		1	
7.	Гигиена зубов и полости рта	1			
8.	Как правильно есть	1			
9.	Для чего нужны витамины	1	1		
10.	Осторожно гололед, помощь при травмах	1		1	
11.	Зарядка для глаз	1		1	
12.	Детский зимний травматизм, первая помощь	1		1	
13.	Курение и статистика	1			

14.	Социальный вред алкоголизма	1			
15.	Наркомания – знак беды». Как защитить себя от наркотиков	1			
16.	Вредные привычки и их последствия	1	1		
17.	Как отказаться от опасного предложения	1		1	
	Итого:	17			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. М.:ВАКО,2009.

- Макеева А.Г. Не допустить беды. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М.: Просвещение, 2003.

- Макеева А.Г. Помогая другим, помогаю себе. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М.: Просвещение, 2003.

- Макеева А.Г. Разумный выбор. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М.: Просвещение, 2003.

- Макеева А.Г. 15 ответов на трудные вопросы. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М.: Просвещение, 2003.

- Мирошник М.И., Бударина Н.В. Мое здоровье. Пособие для педагогов и родителей. Ростов-на-Дону, Легион, 2013.

- Мой выбор. Коллектив авторов. Рабочая тетрадь для учащихся средней школы. М., Вариант, 2003.

- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. Коллектив авторов. Под редакцией Л.М. Шипициной. М., Социальный проект, 2003.
- Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в студенческой среде. Коллектив авторов. М., Социальный проект, 2003.
- Руководство по реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами. Коллектив авторов. Под редакцией Валентика Ю.М., Генжер, 2003.
- Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации. Руководство для психологов и социальных педагогов. Коллектив авторов. М., Вариант, 2003. Учебно-методическое пособие.
- Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. Коллектив авторов. Под редакцией Положевец П.Г. М., Вариант, 2003.
- 135 уроков здоровья или школа докторов природы. Коллектив авторов. М.: ВАКО, 2009.
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. Коллектив авторов. Под редакцией Л.М Шипициной– М.: Вариант , 2003.

принимается, пронумеровано

23 листов

Директор
ОСТБУ «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
Губкинского городского округа»

Безгородской области

Директор
Е.В. Голмачева

